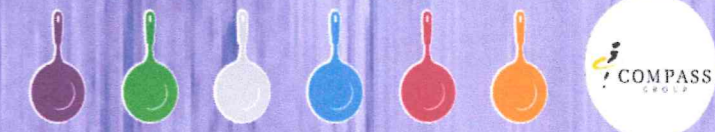




# Weekly Menu



日曜日	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)	10月22日 (日)
朝食	さわらの塩焼き レンコンの鶏そぼろあん ライス・汁物 白菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	いかフライ いんげんとベーコンのソテー ライス・汁物 筍のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	根菜鶏つくねハンバーグ 厚焼き玉子 ライス・汁物 豆苗ともやしのナムル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	おさかなソーセージ 青菜と鮭のおろし和え ライス・汁物 おくらとワカメの酢の物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き ジャーマンポテト ライス・汁物 スイートエンドウのコンソメ煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	厚揚げのそぼろあん ウインナー ライス・汁物 ピーマンの中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム ほうれん草オムレツ パン・汁物 カリフラワーのツナサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 903 30.9 15.1 158.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 843 22.9 17.1 156.4 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 810 24.4 13.7 153.4 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 841 23.6 15.0 158.6 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 912 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 938 26.7 26.2 148.2 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 869 21.7 24.3 95.7 3.2 kcal g g g g
昼食	弁当 鶏の唐揚げ ブロッコリーの塩昆布和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 白身魚のマヨネーズ焼き さつま揚げと人参の炒め ひじき煮 ライス・漬物	弁当 とんかつ いんげんの胡麻和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 チキン南蛮 ほうれん草と人参のソテー 金時豆 ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 もやしの赤じそ和え ゴボウサラダ ライス・漬物	とんこつラーメン 串カツ デザート	親子丼 豆腐の南蛮漬け デザート 汁物
	E P F C Salt 1,060 25.0 49.3 130.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,015 24.8 24.5 128.7 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,033 14.8 17.2 136.5 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 984 22.0 22.4 136.5 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 887 19.6 15.9 140.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,021 21.5 22.9 92.1 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 959 31.4 24.0 121.8 4.0 kcal g g g g
夕食	A 豚肉の南蛮焼き	A 鶏もも肉のみぞれ煮	A 白身魚と野菜の南蛮漬け	A 豚ロースのうま辛味噌焼き	カレー チキンカレー	栄養士おすすめ 油淋鶏	豚挽肉と春雨の オイスターソース炒め
	B 肉じゃが	B 鶏肉のオープン焼き 粒マスタードソース	B 白身魚の天ぷら 鯖の味噌煮	B 青椒肉絲	AB共通 チキンカレー	AB共通 油淋鶏	AB共通 豚挽肉と春雨の オイスターソース炒め
朝食	🍷🍷🍷 サラダ 春雨ともやしの炒め物 デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 サラダ 里芋の和え物 デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 サラダ 肉団子の旨煮 デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 サラダ さつま芋のレモン煮 デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 サラダ 大根の梅和え デザート	🍷🍷🍷 サラダ レンコンの炒め煮 デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 サラダ ポテトの胡麻マヨ和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 957 26.5 24.8 160.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 964 32.4 22.6 159.3 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 982 27.5 13.9 161.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,011 30.0 29.4 155.9 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,013 24.9 19.2 231.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 987 38.4 32.5 151.0 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 982 20.5 34.1 153.5 4.0 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相 ご要望にお応えして納豆は常設になりました。  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。